

8月 保健だよ！

2023.8.31(木)
 敷島南小学校
 保健室

ただ げんき からだ 正しいリズムで、元気な体をつくろう！

なが なつやす
 長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。みなさんは、どんな夏休みを
 す すごしましたか。たの したの はなし
 楽しかった話やがんばった話をたくさん聞かせてくださいね。
 あつ ひ つづ うんどうかい れんしゅう はじ
 まだまだ暑い日が続く、運動会の練習も始まります。熱中症に気をつけながら、
 がっき げんき す
 2学期も元気に過ごしましょう！

★ 毎けんしつからお知らせ ★

発育測定

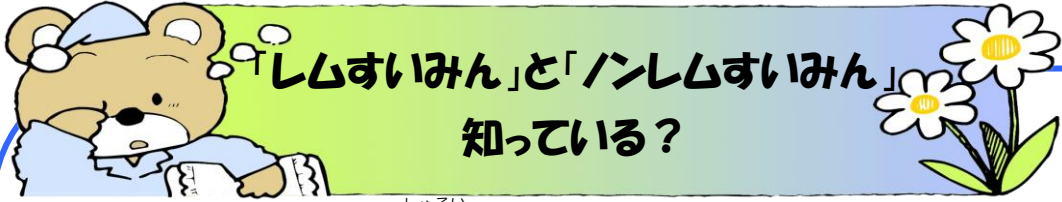
【身長・体重測定】

9/4(月) 1校時～ 4. 5. 6年生
 9/5(火) 1校時～ 1. 2. 3年生

夏の体育着(半そで・半ズボン)で行います。わすれずにね！

保護者の方へ【夏休みの健康調査】

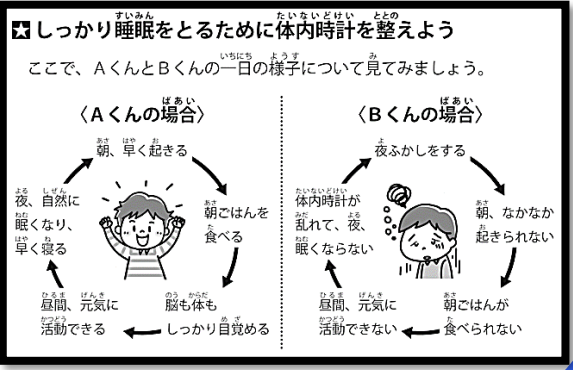
夏休みのけが・病気の様子を教えてください。資料を配付します。QRコードを読み込み、9/6(水)までに回答をしてください。(QRコードから読み込めない場合は、用紙に書き込んで提出してください。)



「レムすいみん」と「ノンレムすいみん」 知っている？

すいみんには2つの種類があります。ひとつは「レムすいみん」、もうひとつは「ノンレムすいみん」です。レムすいみんは、ねむったあとすぐに起こる深いねむりのことです。レムすいみんは、勉強したことなどの記憶を脳に定着させるはたらきがあります。ノンレムすいみんでは、スポーツなどの様々な体の動きを脳にしっかりとおぼえさせるというはたらきがあるそうです。これらが、交互にくりかえされ、朝方になるにつれて浅いレムすいみんが多くなり、しだいにすっきりと目覚めていきます。

すいみんは、元気のみなもとです！
しっかりすいみん時間を取りましょう★





私たちは、いろいろな感情をもっています。「うれしい」「怒り」「悲しい」「楽しい」など生きていくと色々な感情に出会いますよね。中でも、心と体が成長中であるみなさんは、特に「怒り」や「イライラ」などを感じる人が多いのではないのでしょうか。怒りの感情がわいてくることは、悪いことではなく、自然なことです。

そこで、怒りの感情を上手にコントロールすることを「アンガーマネジメント」と言います。そうすることで、人間関係のトラブルを事前に防ぐことができたり、自分とは異なる考え方や、ちがいがあのだなと知りすることができるかもしれません。



なやみ・イライラ・もやもやはどこからくるの？

思春期

＝体と心が大きく成長する時期 変化する時期

4年生以降になると、思春期をむかえ、体と心に変化があらわれます。

イライラしたり、もやもやしたり、文句を言いたくなったり…
様々なストレスをかかえてしまうことがあるかもしれません。

- ・学校に行きたくないな…
- ・お友達とケンカしちゃった
- ・仲直りの仕方はどうしたらいいの？
- ・本当の気持ちをうまく伝えられない…
- ・勉強がむずかしい

なやみやストレスは人それぞれですよ。

リラクゼーション方法を知ろう！

●『ふくしきこきゅう法』…深く、ゆっくりとした呼吸を行うことで血のめぐりをよくして、
筋肉をゆるめてリラックスさせる方法

【やり方】

- ① おなかをふくらませるように、3秒かけて鼻から息をすいましょう。
- ② 1秒間、息を止めます。
- ③ 6秒かけて少しずつゆっくりおなかをへこませるように息をはきます。
- ④ ①～③を5回ほどくりかえします。

●話しやすい人に相談してみよう！

家族、兄弟、担任の先生、保健室の先生、お友達…など
信頼できる人に相談してみましょう。
自分の気持ちを話すことで、気持ちがすっきりし、解決できることもあります♪



9/8(金), 15(金), 22(金)に
スクールカウンセラー：佐野先生が来校します。

カウンセリングのご希望や、相談したいことなどがあれば、担任までお気軽にお伝えください。

夏休み中の歯みがきカレンダー

夏休み中、みなさんのがんばったとりくみをぜひ先生に見せてください。担任の先生へ、提出してください。

保護者の皆様、ご協力ありがとうございました！

